



# Fichtenwipfel

Die Volksmedizin kennt Fichtenwipfelsirup als Hustensaft. In letzter Zeit greift aber die gehobene Gastronomie wegen ihres interessanten Geschmacks gern auf Fichtenwipfel zurück.

—————> Weil nur im Mai die Fichtenknospen noch so jung sind, dass sie weich und angenehm zu essen sind, werden sie auch »Maiwipfel« genannt. Doch gegen Ende Mai können die jungen Triebe bereits hart sein. Es gilt also, rechtzeitig in den Wald zu gehen!

## ZUTATEN

2 Handvoll Fichtenwipfel, frisch gepflückt  
250 ml Wasser  
1 TL (5 g) Ursalz



Gärgefäß mit 500 ml  
Fassungsvermögen  
und Beschwererkit

Ansatz mit Salzlake:  
2 %

Fermentationsdauer:  
7–9 Tage

Haltbarkeitsdauer:  
1 Jahr

## ZUBEREITUNG

Fichtenwipfel waschen und die braunen Häutchen an den Ansätzen möglichst vollständig entfernen.

Für die Lake Salz in Wasser einrühren, bis alles aufgelöst ist.

Die Wipfel ins Glas einlegen, Lake darüber gießen, bis sie überstehend bedeckt sind. Im Glas oben ausreichend Raum frei lassen, damit das Gärgut atmen kann. Beschwererkit einlegen und Gefäß verschließen.

## TIPP

Sie können genauso gut Wipfel von Tannen verwenden. Bei einer Frühlingswanderung vor ein paar Jahren bin ich durch den Wald spaziert und habe ein kleines Stückchen aller essbaren Nadelbaumwipfel, die mir über den Weg gekommen sind, gekostet. Es ist interessant, wie sehr sie sich im Geschmack unterscheiden. Achtung vor der giftigen Esche!

## VERWENDUNG

Fichtenwipfel sind im Geschmack so intensiv, dass sie pur gegessen kein Vergnügen sind. Nehmen Sie daher beim Kosten nur wenige Nadeln, keinen ganzen Wipfel. Sie sind, sparsam dosiert, ein **Würzmittel**. Das Aroma passt herrlich zu Fleischsaucen, besonders zu Wild. Einzelne Nadeln oder feinst geschnittene Wipferl sind eine tolle Garnierung, sowohl auf pikanten als auch auf süßen Speisen.

Bereiten Sie dann und wann **Speiseeis** selbst zu? Dann probieren Sie eine Variante Kirscheis, die Sie mit einer kleinen Menge Ihrer Wipfel aromatisieren.

---

# Fichtenwipfel-Sanddorn-Lassi

Lassi ist ein Joghurtgetränk, das bei keinem indischen Essen fehlen darf und dazu inspiriert, mit heimischen und hochwertigen Zutaten zu experimentieren. Eine Variation stelle ich Ihnen nun vor, sie paart Sanddorn mit fermentierten Fichtenwipfeln.

—————> Sanddorn ist eine beinahe vergessene heimische Obstsorte. Als »Zitronen des Nordens« und natürliche Multivitamin kapsel werden sie nun zu Recht aus der Mottenkiste geholt.

---

## ZUTATEN

**1 TL fermentierte Fichtenwipfel**  
**1 EL Sanddorn-Muttersaft (oder Zitronensaft)**  
**200 ml selbstgemachter Milchkefir (oder Naturjoghurt)**  
**1 TL Zucker (oder Süßungsmittel) nach Belieben**  
**50 ml Mineralwasser nach Belieben**

---

## ZUBEREITUNG

Fichtenwipfel, Sanddornsafte und Zucker mit dem Mixstab im Joghurt zerkleinern, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Die Konsistenz des Milchkefirs wird dabei luftig.

Die angegebene Menge ist zurückhaltend süß. Wenn Sie es gerne süßer mögen, erhöhen Sie einfach die Zuckermenge.

---

## TIPPS

Wenn Sie das Lassi flüssiger und spritziger haben wollen, rühren Sie Mineralwasser ein. Schmecken Sie das Lassi ab.

Der herb-saure Geschmack von Sanddorn ist für manche ungewohnt, dosieren Sie ihn deshalb sparsam. Sanddorn-Muttersaft friere ich im Eiswürfelbeutel ein. So habe ich Sanddorn immer in kleinen Portionen zur Hand. Sanddorn-Muttersaft bekommen Sie in Drogerien, Bioläden oder Apotheken. Achten Sie darauf, woher er kommt. Die europäischen Sanddornproduzenten werden nämlich mehr und freuen sich, wenn sie Käufer finden.

In Bezug auf den Vitamin-C-Gehalt lässt Sanddorn alle Zitrusfrüchte blass aussehen. Er bietet aber viele weitere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und, das würde man nicht vermuten, wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

# Zucchinistreifen

**Zucchini können Sie in allen erdenklichen Formen fermentieren. Für die spätere Verwendung als Gemüserollen werden sie hier in möglichst langen und dünn geschnittenen Streifen vergoren.**

—————> Zucchini zählt mit rund 95 Prozent Flüssigkeitsanteil zu den wasserreichen Gemüsesorten. Sie brauchen etwas mehr Salz, um ihre Bissfestigkeit zu behalten. Sie sind obendrein kohlenhydratarm. Es lohnt sich, den Milchsäurebakterien etwas zusätzliche Nahrung mitzugeben.

## ZUTATEN

800–1000 g kleine Zucchini mit einem Durchmesser von max. 5 cm  
3 Knoblauchzehen, geschält  
2–3 Scheiben weiße Zwiebel  
500 ml Wasser  
3 ½ TL (17,5 g) Ursalz  
1 leicht gehäufter EL (17g) Ursalz



**Hohes Gärggefäß mit  
1,5 l Fassungsvermögen und  
Beschwererkit**

Ansatz mit Salzlake:  
**3,5 %**

Fermentationsdauer:  
**4–7 Tage**

Haltbarkeitsdauer:  
**3–6 Monate**

## ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansatz wegschneiden und der Länge nach mit einem Gemüsehobel in lange Streifen schneiden. Dabei mit beiden Händen gleichmäßigen Druck auf die längs aufgelegten Zucchini ausüben. Schnittschutzhandschuhe verwenden!

Die Zucchinischeiben nach Größe sortieren und einen Stapel bilden. Die ganz schmalen Scheiben, die von den Außenseiten stammen, zur Seite legen, um sie anderweitig zu verwenden.

Für die Lake Salz im Wasser vollständig auflösen.

Vom Stapel nun einige Scheiben nehmen und daraus eine Rolle bilden. Die Rollen sollen nur mehr ein wenig kleiner sein als der Durchmesser des Gärggefäßes.

Zunächst die Zwiebelscheiben in das Gefäß legen, dann eine Zucchinischeibenrolle nach der anderen einlegen. Oben genügend Raum frei lassen. Die Knoblauchzehen zwischendurch in freie Lücken stecken.

Nun so viel Lake einfüllen, bis die Zucchini überragend bedeckt sind. Das Beschwererkit einlegen und das Gärggefäß verschließen.

## TIPP

Zucchini gelingen diesem Rezept folgend auch, wenn sie in Würfel geschnitten oder geraspelt sind. Da Zucchini nur wenig Eigengeschmack haben, tut ihnen eine Aromatisierung gut. Verwenden Sie Kräuter und Gewürze ganz nach Ihrem Belieben.

---

# Gefüllte Zucchinirollchen

FÜR 20 STÜCK

**Zucchinirollchen sind ein toller vegetarischer Beitrag für ein Fingerfood-Buffer, das garantiert für Erfolg sorgt. Die Säure der Zucchinischeiben harmoniert gut mit dem fruchtigen Zitronenaroma der Füllung.**

## ZUTATEN

**20 fermentierte Zucchinistreifen (S. 104)**  
**½ Handvoll getrocknete Cranberrys (oder getrocknete Preiselbeeren oder Apfelspalten), gehackt**  
**2–3 TL Zesten von Salzzitronen (oder frische Zitronenzesten), gehackt**  
**1 Prise Chilipulver**  
**1 kleiner Schuss Sojasauce**  
**200 g Topfen (Quark), cremig, 20 % F.i.Tr.**

## ZUBEREITUNG

Zucchinistreifen in einem Sieb abtropfen lassen. Kosten Sie ein Stück. Ist die Säure zu stark, die Streifen in einem Sieb mit Wasser kurz abspülen. Mit den Händen vorsichtig, mit nur wenig Druck ausdrücken.

Cranberrys und Schalen der Salzzitronen sehr klein hacken, mit Chilipulver sowie Sojasauce unter den Topfen mischen. Mit einem Stück Zucchini kosten und abschmecken. 10–15 Minuten quellen lassen.

Die Zucchinistreifen auf einem Brett ausbreiten. Einen knappen Esslöffel der Topfencreme auf einen Zucchinistreifen streichen, dabei 1–2 cm freilassen. Die Streifen ohne viel Druck einrollen. Das unbestrichene Ende des Zucchinistreifens gegen die Schnecke drücken.

Die Rollen auf einem Brett aus Holz oder Stein anrichten. Sie halten ihre Form, wenn sie auf eine der offenen Seite gestellt werden.

## VARIATIONEN

Streifen fermentierter Sellerie oder Roter Rüben eignen sich ähnlich gut zum Rollen, sofern sie dünn genug geschnitten sind. Karotten sind widerspenstiger, überbrühen Sie diese daher kurz. Das Rezept funktioniert übrigens auch mit rohen Gemüsestreifen, die Sie für ein paar Minuten in Wasser blanchieren, dem Sie für ein besonderes Aroma 1–2 TL Miso und 1 EL Sojasauce als Würzung zufügen können.